

日 曜	献立名	献立名		血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	Ical - kcal	たんぱく質 g	
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品			なる食品
3月	ごはん		MILK	ハッシュドポーク きゃべつとたまごのサラダ ごさかな	牛乳 ぶたにく たまご ハム ごさかな	にんじん たまねぎ しめじ セロリー ニンニク きゃべつ えだまめ	米 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう コンドレッシング フレンチドレッシング	629 772	25.2 29.9
4火	キムタクごはん		MILK	とりにくのみそけチャップかけ さきいかのかみかみあえ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく いか みそ	にんじん ほうさいキムチ(りんご) たまねぎ たくあん ショウガ だいこん きゅうり ひゅうがなつ	米 あぶら ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	631 746	28.3 33.2
5水	はちみつパン		MILK	フォースープ ハムカツ・スライスチーズ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん もやし みすな ニンニク レタス キャベツ コーン	パン ビーフン あぶら こむぎこ パンこ さとう	666 827	24.3 28.6
6木	ごはん		MILK	こんさいじる なっとう オムレツ おかかマヨネーズあえ	牛乳 とりにく どうふ みそ なっとう たまご ツナ カツオブシ	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ ブロッコリー はくさい	米 あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	622 748	27.2 32.1
7金	じごなうどん		MILK	にくうどんじる ちくわのいそべあげ(2本) ささみあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると ちくわ あおりの ささみ	にんじん たまねぎ ながねぎ 杮ツ竹 ショウガ ほうれんそう キャベツ	米 あぶら かたくりこ さとう こむぎこ さとう	618 775	26.9 33.5
10月	わかめごはん		MILK	あつあげのみそいため ポークしゅーまい(2こ) からしあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ショウガ チンゲンサイ もやし	米 あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	618 747	28.2 33.4
11火	しゃくしなごはん		MILK	あじフライ パックソース ごまあえ こめこのブルーベリークレープ	牛乳 ぶたにく あじ みそ とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ こまつな キャベツ ブルーベリー	米 ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう こめこ	678 795	23.3 27.1
12水	ナン		MILK	キーマふうカレー ウィンナー(2本) コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ セロリー コンツヨウカ トマト キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	633 808	24.5 31.4
13木	ごはん		MILK	キャベツのみそじる あじつきチキンカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき ごぼう れんこん こんにゃく ビーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	637 769	25.6 30.0
14金	むぎごはん かんこくのり		MILK	ピピンパのぐ わかめスープ あげぎょうざ(2こ)	牛乳 ぶたにく たまご みそ とうふ わかめ かまほこ とりにく のり	にんじん もやし ほうれんそう コンツヨウカ コーン ながねぎ キャベツ	米 あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	617 780	24.0 29.4
17月	かてめし(ごもくごはん)		MILK	いわしのこうみソースかけ のりすあえ レモンのムース	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし ツナ のり とうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし はくさい こまつな レモン	米 さとう あぶら かたくりこ さとう	626 750	26.1 31.2
18火	ごはん		MILK	とうふのちゅうかに にくだんご(2こ) はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ ハム とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 杮ツ竹 コンツヨウカ キャベツ	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま パンこ	601 751	25.7 31.9
19水	コッパンスライス		MILK	わふうスバゲッティ チキンナゲット(2こ) フルーツクリーム	牛乳 とりにく にゅうせいひん	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづけ ニンニク みかん缶パイナップル缶	パン スバゲッティ オリーブゆ こむぎこ パンこ あぶら ホイップクリーム	614 804	25.8 33.4
20木	ごはん		MILK	なすのみそじる ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく ツナ	にんじん なす ながねぎ たまねぎ ビーマン トマト キャベツ コーン	米 さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615 747	25.6 30.8
21金	ちゅうかめん		MILK	とんこつふうラーメン汁 キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく かまほこ みそ わかめ じゃこ	にんじん もやし ながねぎ メンマ コンツヨウカ こんにゃく キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ちゅうかドレッシング	631 768	24.8 29.8
24月	むぎごはん		MILK	チキンカレー ふくじんづけあえ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ キャベツ きゅうり ふくじんづけ(だいこんきゅうりなすれんこんしそ)	米 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま	635 812	24.9 30.8
25火	えだまめごはん		MILK	すましじる さばのみそれに ごまドレッシング和え	牛乳 とりにく とうふ なると さば	にんじん えだまめ ショウガ みつば 杮ツ竹 だいこん	米 あぶら さとう ごまドレッシング	618 772	24.7 30.8
26水	フラワーロール		MILK	かぼちゃのクリームスープ チキンソテー トマトソース ほうれんそうソテー	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ほうれんそう コーン	パン こむぎこ あぶら パター オリーブゆ さとう	622 779	28.9 34.2
27木	ウィンナーピラフ		MILK	やさしいコロッケ スタミナサラダ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 ウィンナー ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ レタス キャベツ きゅうり いんげん	米 マーガリン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	652 781	21.7 25.6
28金	ごはん ふりかけ(のり)		MILK	じゃがいもとたまねぎのみそじる ますのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ みそ ます ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こねぎ きりほしだいこん こんにゃく いんげん	米 さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	602 ---	27.4 ---

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

